

CONHEÇA A REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS)

CONHEÇA ALGUNS DOS SERVIÇOS DA RAPS ONDE
VOCÊ PARA BUSCAR POR AJUDA



UBS/PSF/ESF: Serviço destinado a desenvolver ações de promoção de saúde mental, prevenção e cuidado para pessoas com sofrimento ou transtorno mental ou com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas.



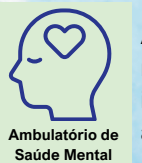
Centro de Atenção Psicossocial (CAPS): Serviço especializado para atendimento das pessoas com sofrimento ou transtorno mental grave e persistente e às pessoas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas.



UPA-24h, SAMU 192, Sala de Estabilização e Pronto Socorro: Serviços destinados ao atendimento das pessoas com sofrimento ou transtorno mental em situações de urgência e emergência.



Enfermarias especializadas em hospital geral: serviços destinados ao tratamento adequado e manejo de pacientes com quadros clínicos psiquiátricos agudizados.



Ambulatórios multiprofissionais de saúde mental: serviço destinado a prestar atendimento integrado e multiprofissional, por meio de consultas às pessoas com sofrimento ou transtorno mental.



O CVV é uma plataforma que oferece apoio emocional e prevenção do suicídio de forma gratuita e sigilosa.

VOCÊ PODE BUSCAR AJUDA NA INTERNET

www.cvv.org.br @cvvoficial

<https://inspiracao-leps.com.br> @inspiracaolepes

<https://vitaalere.com.br> @vitaalere

<https://mapasaudemental.com.br>

<https://mapadoacolhimento.org>

@PROJETOSAUEMENTALUFMTCUA

PROJETO SAÚDE MENTAL UFMT-CUA

LOCAIS DE ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM SAÚDE MENTAL



Barra do Garças - MT

CAPS II (SOFRIMENTO OU TRANSTORNO MENTAL):

Rua Francisco Lira, nº 1470, Setor Sena Marques.

Fone: (66) 3401-7905

CAPS AD (ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS):

Rua Rodrigo Firmino dos Santos nº961, Bairro Vila Serrinha.

Fone: (66) 3401-8537

ARAGARÇAS-GO

CAPS I (SOFRIMENTO OU TRANSTORNO MENTAL E

ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS):

Rua Francisco Albuquerque Milhomem esquina

com a Rua Ernesto José Barbosa,

Setor Administrativo.

Fone: (64) 3638-7000

Referências:

BRASIL. Ministério da saúde. ANSIEDADE. Biblioteca virtual em saúde. disponível em:

[https://bvsmis.saude.gov.br/ansiedade/#:~:text=Existem%20tr%C3%AAs%20tipos%20de%20tratamento,tratamentos%20\(medicamentos%20e%20psicoterapia\)](https://bvsmis.saude.gov.br/ansiedade/#:~:text=Existem%20tr%C3%AAs%20tipos%20de%20tratamento,tratamentos%20(medicamentos%20e%20psicoterapia))).

BRASIL. linhas do cuidado: teste de rastreamento de ansiedade, 2024. disponível: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/unidade-de-atencao-primaria/rastreamento-diagnostico/#pills-rastreamento>.

FROTA, I. J. et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. Journal of Health & Biological Sciences, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em:

<https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/3971>

FERREIRA, E. G. G. Prevalência e fatores associados à ansiedade entre estudantes de uma universidade pública: construção de um material educativo. Relatório final PIBIC UFMT/CUA. 2024.

Revista Einstein. São Paulo. Guia de Doenças e sintomas. Ansiedade. Disponível em: <https://www.einstein.br/doencas-sintomas/ansiedade>.

Ministério Público do estado de Piauí. Guia Prático para controlar a ansiedade. TERESINA, PIAUÍ, 2020.

Protocolo da Rede de Atenção Psicossocial, baseado em evidências, para o acolhimento e o tratamento de transtornos de ansiedade generalizada. Sistema Único de Saúde Estado de Santa Catarina, 2015.

Fonte: Canva Pty Ltd. Canva: Design gráfico para todos. Acesso em: 5 nov. 2024. Disponível em: <https://www.canva.com>.



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO

VAMOS CONVERSAR SOBRE ANSIEDADE?



ORGANIZADORES:

ELLEN GABRIELLA GOMES FERREIRA

LAUREN DE FREITAS MEDEIROS

ANDREIA BIANCA LIRA DA SILVA FRANCO

ALISSÉIA GUIMARÃES LEMES

ELIAS MARCELINO DA ROCHA



SAÚDE MENTAL

E QUALIFICAÇÃO DO ENSINO, GESTÃO E ASSISTÊNCIA

ANSIEDADE

O Brasil é o país com mais casos de ansiedade no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) cerca de 9,3% dos brasileiros sofrem com transtornos de ansiedade.



uma pesquisa realizada no interior de Mato Grosso, revelou que 68% dos estudantes de 18 a 43 anos apresentaram sintomas ansiosos, com destaque para níveis moderados (23%) e graves (29%) deste transtorno mental (Ferreira, 2024).

MAS O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade é uma resposta emocional que pode surgir em qualquer momento da vida e é desencadeada por diversas situações.

É um recurso importante e funcional para o corpo humano, pois é responsável pela adaptação em circunstâncias desconhecidas, além de ser responsável por alertar o corpo e a mente em caso de perigo.

A ansiedade se torna um transtorno quando se manifesta de forma exagerada e persistente, atrapalhando diversas áreas da vida e tornando-a disfuncional.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

SINTOMAS FÍSICOS



Fadiga
Falta de ar
Irritabilidade
Náuseas
Tontura
Taquicardia
Tensão muscular

SINTOMAS EMOCIONAIS



Agitação
Dificuldade de concentração
Insônia
Nervosismo
Medo constante
Preocupação excessiva

COMO É FEITO O DIAGNOSTICADO?

O diagnóstico é feito por um profissional de saúde, em especial POR médicos e psicólogos.

O processo envolve uma avaliação cuidadosa dos sintomas, histórico DE SAÚDE e informações sobre a vida do indivíduo.



TIPOS DE TRATAMENTO

Existem três tipos principais de tratamento para os transtornos de ansiedade:

Uso de medicamentos (sempre com acompanhamento e indicação médica); psicoterapia com psicólogo ou médico psiquiatra; e a combinação dos dois tratamentos: medicamentos e psicoterapia.



PRINCIPAIS SINTOMAS DE UMA CRISE DE ANSIEDADE?



TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA PARA AJUDAR A ALIVIAR A CRISE DE ANSIEDADE

1. COM A COLUMNA ERETA OU DEITADO /A DE BARRIGA PARA CIMA, FECHER OS OLHOS



2. COLOQUE AS MÃOS SOBRE O ABDÔMEN (ENTRE O ESTERNO E O UMBILIGO) E INSPIRE DEVAGAR PELO NARIZ CONTANDO ATÉ QUATRO, DE MODO A SENTIR O ABDOMEN SUBINDO



3. SEGRE O AR CONTANDO ATÉ 4

4. EXPIRE (SOLTE O AR) CONTANDO ATÉ 4

LEMBRE-SE

A ANSIEDADE É UMA QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA QUE PRECISA SER TRATADA COM SERIEDADE!

DICAS DE COMO PREVENIR A ANSIEDADE:



FAÇA O TESTE DE RASTREIO PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE

1. Você teve alguma crise ou ataque de ansiedade, em que, de uma hora para outra, se sentiu muito assustado(a), ansioso(a) e/ou desconfortável?
2. Você diria que está com os "nervos à flor da pele", muito preocupado(a) e ansioso(a) com tudo ou no limite?
3. Você diria que ficar desconfortável e ansioso(a) perto de outras pessoas é um problema para você?
4. Você se sente muito desconfortável quando tem que enfrentar uma situação que te deixa ansioso(a) ou procura evitá-la?
5. Nestes últimos meses, você vem tendo sonhos ou pesadelos repetidos sobre uma situação traumática na sua vida, pensamentos repetidos e teve flashbacks, isto é, sentiu como se o fato estivesse ocorrendo novamente?

6. Você tem "manias" ou "rituais" de checar ou verificar as coisas, contar, limpar ou organizar? Se sim, essas manias incomodam você e tomam ao menos uma hora do seu dia?

Fonte: Ministério da Saúde



ATENÇÃO:

SE VOCÊ CONSIDEROU RESPOSTA "SIM" PARA QUALQUER UMA DAS PERGUNTAS, PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE DO SEU BAIRRO PARA PASSAR POR UMA AVALIAÇÃO DE SAÚDE MENTAL.

LEMBRE-SE:

ESTE TESTE É UMA FERRAMENTA QUE SERVE APENAS COMO MEIO DE ORIENTAÇÃO. PORTANTO, NÃO TEM A FINALIDADE DE DAR UM DIAGNÓSTICO E NEM SUBSTITUI A CONSULTA COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.